



# とっぱずれ



銚子東ロータリー・クラブ Weekly Bulletin NO. 1967



沼津御用邸記念公園（静岡県沼津市） 提供：宮内勝利会員（1）

第1967例会 平成24年7月31日

\*\*\*\*\*

点 鐘 … 石上 明宏 会長  
 ロータリーソング … 四つのテスト  
 来訪ロータリアン紹介  
 … 親睦活動・家族委員会  
 会長挨拶 … 石上 明宏 会長  
 御祝披露 … 石上 明宏 会長  
 誕生祝 … 宮内 博 会員(7月25日)  
 結婚記念日 … なし  
 入会記念日 … 福田 昭浩 会員(7月26日)  
 … 小倉 重信 会員(7月26日)

ニコニコBOX … 親睦活動・家族委員会  
 「R情報」 R情報委員会 狩野 勉 委員長  
 出席報告 … 出席・プログラム委員会  
 来週のプログラム平成（24年8月7日）  
 \*\*\*\*\*  
 卓 話  
 「家庭の水道工事」 森 はるみ 会員

幹事報告 … 藤崎 一成 幹事

お食事「膳」



Peace through Service 奉仕を通じて平和を

2012~2013年度 RI会長 田中作次



### 四つのテスト

言行はこれに照らしてから

- 1) 真実かどうか
- 2) みんなに公平か
- 3) 好意と友情を深めるか
- 4) みんなのためになるかどうか

第 1966 回例会(平成 24 年 7 月 24 日)

### 会長挨拶

石上 明宏

今日は夏真っ盛りということで、熱中症の話をしてします。初めに今年 7 月 17 日先週の例会終了後の話ですが、銚子でも熱中症で倒れた人がおり、私の友人が経営している店内で倒れ、救急車を呼んだという事例がありますので、今からお話しすることに該当する方々は注意をして頂ければ幸いです。個人情報もありますので、詳しくは話せませんが、倒れた方の職業は、会計事務所に勤めていて、普段はエアコンの効いている室内で仕事をしていて、あまり外に出ないということでした。

毎年夏になると、テレビなどで耳にするのが“熱中症”に関するニュース。昨年の夏(7~9月)に熱中症で病院に運ばれた方は約 4 万人となり、中には亡くなった方もいました。日本の夏は梅雨の晴れ間や、梅雨明け後に晴れると、いきなり猛暑日となることもあるので、この時期は特に注意が必要です。

しかし、猛暑日と関係なく、“熱中症になりやすい人”、“熱中症になりやすい体調”というのがあります。熱中症を予防するためには、“熱中症のかかりやすさ”を自覚することがとても大切です。そこで、その条件について紹介します。

一般的にこんな人は熱中症に注意が必要です。

・太りすぎな人・体力が弱い人・心臓が弱い人・胃腸が弱い人などです。

また、次に挙げる体調のときも熱中症に注意です。

・寝不足のとき・空腹のとき・下痢をしているとき・その他、朝食をぬいたり、前の日に飲みすぎてしまったりした日も要注意です。外出の際は、帽子や日傘を忘れずにおかけください。そして、なるべく日陰を歩くようにしましょう。勿論、外出時だけではなく、室内でも起こります。エアコンや扇風機がなく、風通しの悪いところは要注意です。

また、熱中症のリスクは、身体が暑さに慣れているかどうかでも変わります。梅雨明け後すぐや梅雨の合間に晴れて急激に気温が上がったりすると、身体が暑さに慣

れていないので、熱中症になってしまうようです。

熱中症は、体温調節がうまくできず、体内に熱がこもってしまうことで引き起こされるものです。したがって、熱中症にならないためには、日頃から適度な運動をして汗をかく機会を増やすことが一番だそうです。

その他、日々生活をする上で、食事を常にバランス良く摂るようにすれば、熱中症予防につながります。熱中症は重症化すると死亡に至るこわい症状ですが、必ず予防できるものです。

熱中症を予防するための食事とは？

食事を抜いたり、つい食べ過ぎたり、水分を多く取り過ぎたりすることは、体調が崩れる原因となります。そのため、熱中症のリスクが高まってしまいます。熱中症予防にはバランスの良い食事が基本です。夏の暑さに耐えるためにも、スタミナのつく食事を摂りましょう。例えば、豚肉やレバー、にんにく、ピーマンなどを摂ると、夏バテ予防にもなるのでオススメです。

暑さで食事を取れない方は、無理してまで食事をする必要はありませんが、消化の良いおにぎり、うどん、バナナなどを摂って栄養を補給することを心がけてみてください。

最後に熱中症になったかなと思ったり、近くに熱中症になった人がいたら、まず、涼しい所に体を横にし、衣服を緩めてあげる。そして水分補給をする。できれば電解質の入ったスポーツドリンクを少しづつ飲ませ、足を高くし、濡れたタオル等で首筋を冷やしてあげる。水分補給等できないくらいの重傷であれば、即病院に行った方が賢明と言えます。

以上話したように熱中症は予防できますので注意して下さい。

### 幹事報告

#### 1・ガバナー事務所より

- ・地区危機管理委員会からの通達についてのお知らせ
- ・クラブ米山記念奨学委員長セミナーのご案内
- ・地区大会記念ゴルフ大会登録締切のお知らせ
- ・ロータリーの友クラブ雑誌委員長用資料送付ご案内
- ・大多喜RC例会時間変更のご案内

H24年7月より 毎週火曜日 12:30~13:30

受領

#### 2・例会変更のお知らせ

旭RCより

8/10(金) 定款第6条第1節(c)により休会

(お盆の為)

8/31(金) 点鐘 18:30「黄鶴」夜間例会

受領

## 卓 話

「認知症にならないために」

銚子市地域包括支援センター  
社会福祉士 穴澤 律子 氏

私は銚子市役所  
高齢者福祉課の中  
にあります地域包  
括支援センターで  
社会福祉士の仕事  
をしています。主  
に介護保険や高齢  
者の生活全般の相  
談業務を行っています。



認知症について、皆様も関心が高いと思います。認知症は脳の病気です。だれもがかかる可能性があり、症状によっては、人格が変わってしまったり、家族が誰かわからなくなってしまったりといった病態を見聞きし、恐ろしい病気だと思われる方が多いかと思えます。また、一度かかったら、一生治らず進行するのみと思われるかもしれません。

しかし、認知症をきちんと理解し、予防策を学ぶことで、怖がらず、うまく付き合っていけることと思えます。

認知症とはいったん発達した知能が、脳やからだの病気によって、社会生活に支障をきたすまで低下した状態をいいます。脳の部分の記憶力、見当識（時間、場所、人を識別する力）、判断力、計画力などが障害されることです。

認知症の原因は約5割がアルツハイマー病だと言われています。次いで、血管性認知症で、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病を患っていた人がかかりやすく、脳梗塞が原因となります。他に、レビー小体型、その他の認知症等（脳に何らかの障害を受けて発症）があります。また、転倒や脱水症も一時的に認知症状を起こしますが、早期に対応すれば治ります。

認知症は早期発見・早期治療が大切です。周囲の人、家族などに、もしかしたら？という行動が見られたら、早めに医療機関や地域包括支援センターに相談に行きましょう。

認知症予防のポイントは、脳の働きを良くすることです。脳の中にある海馬が重要です。その海馬を活性化させるには、計算やゲーム、囲碁、将棋、おしゃべりがよいと言われています。また、複数のことを同時に行うことは、注意力アップに効果的なので、旅行の計画、料理などをやってみるのがよいでしょう。また、皆様は職業

柄得意と思われませんが、初対面の人の顔と名前を20秒ほどで覚える訓練なども脳を鍛えるそうです。

有酸素運動を積極的に行いましょう。体に無理のない範囲で、1日30分以上の有酸素運動を週4,5日行うことで脳の血流が増え、効果があります。

野菜や果物は積極的に多く取りましょう。ビタミンCやE、βカロテンの抗酸化作用は認知症に効果があります。また、アルコールを飲む機会が多い方も、積極的に摂ってもらいたい栄養素です。

出来るだけ魚を食べること。DHA,EPAという不飽和脂肪酸には脳の神経伝達を良くしたり、脳の血流を良くする働きがあります。コレステロールを低くすることで、動脈硬化を防ぐということで、生活習慣病にも効果的といえるでしょう。特に、日本食は認知症予防に効果的な食事スタイルと言えます。

このようにバランスよい食事を、よく噛んで食べることは、脳の海馬も刺激され、その活性が高まることがわかってきました。しっかり噛んで食べることで、少量でも満腹になるとも言われています。認知症予防のためが、生活習慣病予防にもつながりますので、ぜひ、よく噛んで召し上がってください。

記憶力を積極的に使いましょう。エピソード記憶という、自分で体験したことを時間をおいて振り返ってみる方法に効果があるそうです。1～2日前のスケジュールを思い出すことなどをやってみてください。

皆様は職業柄、脳を良く刺激されておられると思いますので、食事や運動にもぜひ気を配り、心身ともに健康な生活を続けましょう。

## 国際ロータリー・ニュース

2012年7月24日

来年7月から新しい補助金モデルが全世界に導入されますが、現在までに試験地区から寄せられた意見を基に、いくつかの変更が加えられることになりました。これらの変更は、今後数カ月間に導入される予定です。

1. オンラインシステムがさらに使いやすく
2. 申請プロセスがシンプルに
3. 分かりやすい指針文書の作成
4. 2つの重点分野の基準を拡大
5. 語学試験の結果が不要に
6. 職業研修チームの編成への変更
7. 旅費
8. 新地区補助金の臨時費
9. パッケージ・グラントの予算の下限
10. 財団資金管理小委員会

(R I ホームページより)

——ニコニコ——

### 宮内宗一君

- ①7月16日、第17回海の日に海上保安業務協力功勞者として、海上保安庁長官より感謝状と盾をいただきました。
- ②北海道利尻島、礼文島、小樽積丹半島クルーズ6日間天候に恵まれ、海も穏やかでした。

### 第1回定例理事役員会

日時：平成24年7月24日（火）例会終了後  
議題

- |                     |    |
|---------------------|----|
| 1・創立40周年記念事業収支決算書の件 | 承認 |
| 2・財産目録承認の件          | 承認 |
| 3・例会休会の件 8月14日（火）お盆 | 承認 |
| 4・8月例会スケジュールの件      | 承認 |
| 5・銚子リトルリーグ助成金の件     | 承認 |
| 6・合同スポーツ大会の件        | 承認 |
| 7・新入会員の件            | 承認 |

### 8月例会スケジュール

- 第1例会 8月7日  
卓話「家庭の水道工事」 森 はるみ 会員
- 第2例会 8月14日  
**休会**（お盆）
- 第3例会 8月21日  
卓話「未定」 宮内 宗一 会員
- 第4例会 8月28日  
卓話「未定」  
日本興亜損害保険(株)千葉支店銚子支社  
支社長 西村 亨 氏

8月のロータリーレート  
1 \$ = 80 円

### 表紙コメント

#### 沼津御用邸記念公園

明治26年（1893年）に大正天皇が皇太子時代に静養のため造営した別邸、沼津御用邸にある公園。「沼津御用邸」は、明治期から昭和中期まで利用されていた。昭和20年、沼津大空襲で本邸を焼失し、昭和44年に廃止され、沼津市へ移管された。45年から残された東附属邸と西附属邸を中心として記念公園となっている。

敷地面積は約15万平方mに及び、駿河湾に面した砂浜の中にある。

### 前回の例会（7/24）報告

点 鐘 石上 明宏 会長

#### 出席報告

会員総数	39名	出席規定除外数	7名
出席者	28名	出席率	75.68%
7月10日		確定出席率	78.38%

来訪ロータリアン  
なし

欠席者 9名

メイクアップ  
なし

スモールコインBOX	小計	¥ 2,650-
	<b>累計</b>	<b>¥ 9,250-</b>
ニコニコBOX	小計	¥ 5,000-
	<b>累計</b>	<b>¥ 47,000-</b>

銚子東ロータリー・クラブ 銚子市三軒町19番地の4 銚子商工会館内 TEL0479(23)0750 FAX0479(25)8789  
メール [c-higashirc@tcs-net.ne.jp](mailto:c-higashirc@tcs-net.ne.jp) URL <http://www.tcs-net.ne.jp/~rc>  
例会日時及会場 毎週火曜日 12時30分点鐘 銚子商工会館5階大会議室  
会長 石上 明宏 副会長 宮内 博 幹事 藤崎 一成  
R. I 第2790地区 クラブ広報・会報委員会 川津 光雄・福田 昭浩・平野 恭男・杉浦 武  
表紙題字 網中喜一郎初代会長

**ほととぎす 銚子は国の とっばずれ 古帳庵**  
江戸小網町の豪商鈴木金兵衛夫婦（古帳庵 古帳女）が銚子に遊んだときに  
詠んだもので、この碑は圓福（円福）寺に現存する。